



CERDO, CON JUGOS NATURALES, ENLATADO

Fecha: Octubre 2012

Código: 100139

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El cerdo enlatado es carne de cerdo molida cocida en su propio jugo con una pequeña cantidad de sal añadida para darle sabor. Está listo para comer sin calentar, o agregarlo a su receta favorita para servirlo ya sea caliente o frío.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El cerdo enlatado viene empacado en latas de 24 onzas, lo cual es alrededor de 3 tazas de cerdo o alrededor de 5 porciones (3 onzas cada una).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el cerdo enlatado, abierto restante en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérela.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están completamente cocinados, por lo tanto se pueden comer sin cocinarlos de manera segura.
- Si se calientan, sívalos inmediatamente o refrigere los restantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Úselo para preparar cerdo a la barbacoa, pizza, sopas, guisados, salsa de espagueti y cazuelas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 onza de cerdo enlatado cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de 5 ½ onzas. Una porción de carne es alrededor de 3 onzas.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA:

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en la lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (84g) cerdo enlatado, escurrido

Cantidad Por Porción

Calorías 180 **Calorías de Grasa** 100

% Valor Diario*

Grasa Total 12g **18%**

Grasa Saturada 4.5g **18%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 65mg **22%**

Sodio 285mg **11%**

Total Carbohidratos 0g **0%**

Fibra Dietética 0g **0%**

Azúcar 0g

Proteína 17g

Vitamina A 0% Vitamina C 0%

Calcio 0% Hierro 4%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

ENSALADA DE CERDO DEL SUR OESTE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- ½ taza cebolla, picada
- 12 onzas (alrededor de la mitad de una lata de 24 oz) cerdo, escurrido
- 1 cucharada chile molido
- 2 cucharaditas orégano seco (si gusta)
- ½ cucharadita comino molido (si gusta)
- 1 taza frijoles rojos enlatados bajos en sodio
- 1 taza tomates enlatados bajos en sodio, escurridos
- 2 tazas lechuga picada
- ½ taza queso cheddar bajo en grasa, rallado

Preparación

1. En una sartén grande cubierta con aceite antiadherente en aerosol, cocine la cebolla y el cerdo hasta que la cebolla esté suave, alrededor de 5 minutos.
2. Incorpore el chile molido, los frijoles y tomate. Si usa orégano y comino, también agréguelo. Mezcle y cocine por 1 minuto.
3. Arregle la lechuga en un plato de servir o en tazones individuales. Coloque encima de la lechuga la mezcla de cerdo y espolvoree encima con queso.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 ½ tazas) de Ensalada de Cerdo del Sur Oeste							
Calorías	300	Colesterol	75mg	Azúcar	3g	Vitamina C	15mg
Calorías de Grasa	130	Sodio	320mg	Proteína	27g	Calcio	202mg
Grasa Total	14g	Total Carbohidratos	17g	Vitamina A	122 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	7g	Fibra Dietética	6g				

Receta adaptada de USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals.

PIZZA DE PASTEL DE CARNE

PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 12 onzas (alrededor de la mitad de una lata de 24 onzas) cerdo, escurrido
- ½ taza pimiento verde, picado
- ¼ cebolla, finamente picada
- ¾ taza salsa de tomate enlatada, bajo en sodio
- ¼ taza queso bajo en grasa, rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque el cerdo al fondo de una bandeja de hornear de 9x9 pulgadas o un molde de pastel de 9 pulgadas.
3. Coloque encima el pimiento verde, cebolla, salsa de tomate sauce, y queso.
4. Caliente en el horno por alrededor de 15 minutos hasta que el queso se haya derretido.

Información Nutricional para 1 porción de Pizza de Pastel de Carne							
Calorías	140	Colesterol	50 mg	Azúcar	2 g	Vitamina C	16 mg
Calorías de Grasas	70	Sodio	160 mg	Proteína	14 g	Calcio	58 mg
Grasa Total	8 g	Total Carbohidratos	3 g	Vitamina A	12 ER	Hierro	1 mg
Grasa Saturada	4 g	Fibra Dietética	1 g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder